

**나는 미세먼지  
노출에 대한 민감군인가?**

- ▶ 노인
- ▶ 임산부, 영유아, 어린이
- ▶ 심혈관질환자 및 위험군
- ▶ 호흡기·알레르기질환자  
및 위험군

# 확인하기 3단계 미세먼지 기본 건강수칙

**미세먼지 노출 후  
나타나는 증상**

- ▶ 호흡기계
  - 기침, 가슴 답답함, 호흡 곤란, 쌕쌕거림
- ▶ 심혈관계
  - 가슴 압박감, 가슴 통증,  
가슴 두근거림, 호흡 곤란
- ▶ 피부 가려움
- ▶ 안구건조·눈 가려움

**미세먼지 건강수칙**

- ▶ 미세먼지 예보현황 확인하기
- ▶ 실내 공기질 관리하기
- ▶ 보건용 마스크 쓰기
- ▶ 배출원 없는 장소에서 운동하기
- ▶ 대기오염 심한 곳 피하기

미세먼지  
좋음



대한의학회  
Korean Academy of Medical Sciences



질병관리청  
KDCA

본 수칙은 대한의학회와 질병관리청이 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 마련한 것입니다.

## 미세먼지 기본 건강수칙

미세먼지는 피부와 눈, 코, 인후 점막에 물리적 자극을 유발하고, 크기가 매우 작아 숨쉴 때 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화손상을 촉진하여 염증반응을 일으킬 수 있습니다. 미세먼지 노출을 줄이고 건강을 유지할 수 있도록 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.

### 미세먼지 노출 후 나타나는 증상



기침 많이 함



가슴 답답함



호흡 곤란

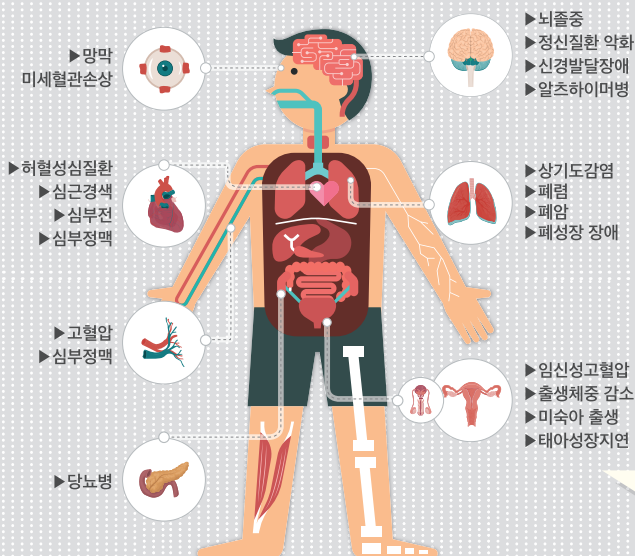


피부 가려움



안구건조·눈 가려움

### 미세먼지가 인체에 미치는 영향



#### Why. 미세먼지 대응은 왜 중요한가?

- 조기사망과 질병을 줄일 수 있음
- 삶의 질이 증가함
- 질병으로 인한 경제적 손실을 줄일 수 있음

#### How. 미세먼지는 인체에 어떻게 영향을 미치는가?

- 미세먼지가 혈관에 침투하여 여러 장기에 질병을 유발할 수 있음
- 기저질환을 악화시킬 수 있음

## 평상 시 건강수칙

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

| 미세먼지 기본 건강수칙  | 미세먼지 예보등급 |    |
|---|-----------|----|
|   | 보통        | 나쁨 |
|  평소 미세먼지 예보를 확인하세요.  | ★★        | ★★ |
|  나는 미세먼지 민감군*인지 확인하세요.<br>* 임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자 등 | ★★        | ★★ |
|  미세먼지 노출 후 나타나는 증상*을 확인하세요.<br>* 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 자극증상, 기침 등    | ★★        | ★★ |
|  보건용 마스크를 준비하세요.   |           | ★★ |
|  손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.   | ★         | ★★ |
|  미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 줄이세요.   |           | ★★ |
|  물을 충분히 섭취하세요.   | ★         | ★★ |
|  비타민과 항산화제가 풍부한 과일과 채소를 드세요.                                       | ★         | ★★ |

## 실내 공기질 관리

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

| 미세먼지 기본 건강수칙   | 미세먼지 예보등급 |    |
|--|-----------|----|
|  | 보통        | 나쁨 |
|  주기적으로 환기하세요.   | ★★        | ★★ |
|  주기적으로 물걸레질을 하고 실내 습도를 적절하게 조절하세요.                        | ★★        | ★★ |
|  공기청정기가 있으면 사용하고<br>필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.                 | ★★        | ★★ |
|  금연하고 간접흡연을 피하세요.   | ★★        | ★★ |
|  미세먼지를 발생시키지 않도록 하세요.<br>: 촛불 켜기, 향 피우기, 방향제 등 사용을 자제하세요. | ★         | ★★ |

## 실외 건강수칙

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

### 미세먼지 기본 건강수칙

미세먼지 예보등급

보통

나쁨

#### ▶ 외출 동안



외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.

★★

★★



미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요.  
: 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.

★★



미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동량을 줄이세요.

★★



외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.

★

★★

#### ▶ 운동을 할 경우: 미세먼지 노출 시간을 줄이고 강도를 낮추어 운동하세요.



공원, 학교 운동장 등 미세먼지 배출원이 없는 장소에서 운동하세요.

★★



차량 대기오염이 심한 대로변에서 운동을 자제하세요.

★★



미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고  
실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.

★★

## 기타

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

### 미세먼지 기본 건강수칙

미세먼지 예보등급

보통

나쁨



자가용보다 대중교통을 이용하세요.

★★

★★



대기오염을 악화시킬 수 있는 행위\*를 자제하세요.

★★

★★

\* 자가용 운행, 야외 바비큐, 화목난로 사용, 폐기물·논두렁 태우기 등